

## **Môn Thể dục – Khối 8**

### **Tuần 12**

#### **CHẠY CỰ LY NGẮN – ĐHĐN - CHẠY BỀN**

##### **1. Khởi động**

- Chạy chậm vòng sân nhà
- Khởi động các khớp gồm cổ, khuỷu tay, vai, cánh tay, hông, cổ tay – cổ chân.  
( Thực hiện 2 lần 8 nhịp).

##### **2. Nội dung bài học**

- Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ kỹ thuật chạy ngắn, trò chơi “ lò cò tiếp sức” Tập luyện hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật chạy ngắn.
- ĐHĐN: Thực hiện cơ bản đúng tập hợp hàng ngang, dóng hàng, điểm số . Đội hình 0-3-6-9, Chạy đều- đứng lại, Đội hình 0-2- 4, Chạy đều - đứng lại .
- Chạy trên địa hình tự nhiên: Chạy vòng xung quanh nhà.

##### **3. Kết thúc**

- Thả lỏng hồi tĩnh.
- Dẫn dò học sinh nội dung của tuần 13.